



EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENT*INNENZEITUNG

WINTER 2024/2025



WEISS

SPORTLICH INS NEUE JAHR +++ NATUR 2025 +++ AMPELMÄNN-
CHEN +++ EIN ABSCHIED +++ LANGEWEILE +++ CAFÉ DREIKLANG
+++ DIGITALE TEILHABE +++

Op de Wisch





Aus dem Inhalt



Ölkreide von Tom Siemsglöß
Detail

| | |
|---|-------|
| Post von oben..... | 4 |
| Elektronische Patientenakte..... | 5 |
| Ein Abschied..... | 6 |
| Digitale Teilhabe..... | 8-11 |
| Mein Kopf ist hellblau..... | 12 |
| Ausmalbild..... | 13 |
| Dreiklang..... | 14-15 |
| Begegnungsstätten-Rallye..... | 17 |
| Tischgespräch..... | 18 |
| Hamburg macht sich schön..... | 19 |
| Angebote der Begegnungsstätten..... | 20-24 |
| Natur 2025..... | 25 |
| Ausstellung..... | 26 |
| Friedrich erzählt..... | 27 |
| Wörter des Jahres..... | 28 |
| Rätsel..... | 29 |
| Literatur..... | 30-31 |
| Bilder und Gedanken am Rande..... | 34-35 |
| Ghana-Tagebuch..... | 36 |
| RATgeber..... | 37 |
| Lied..... | 38 |
| Trialoge, Adressen, Telefonnummern..... | 40-42 |

Impressum

Redaktion: F. Nahrgang, J. Schröter, M. Köpke, P. Houffouet

V.i.S.d.P.: Ute Peters, Op de Wisch e.V.

Druck: Alsterpaper Hamburg

Op de Wisch e.V., Oberstr. 14b, 20144 Hamburg

redaktion@op-de-wisch.de

Redaktionsschluss für die Frühlingsausgabe ist der 20. März 2025

Wir danken allen, die mit Fotos und Texten zu dieser Ausgabe beigetragen haben. Die Redaktion behält sich eine Auswahl der eingesandten Texte vor. Die Einsender erklären sich mit Kürzungen und geringfügigen Eingriffen in Rechtschreibung und Ausdruck einverstanden. Die Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.





In eigener Sache ...

Lieber Leserin, lieber Leser,

wir von der Redaktion hoffen, dass angenehme Feiertage hinter Ihnen liegen. In der Vorweihnachtszeit gab es in den Begegnungsstätten von Op de Wisch jede Menge Veranstaltungen. Da wurde fleißig gebacken, am Feuerkorb wurde bei Punsch eine friedvolle Zukunft herbeigeträumt, bei Weihnachtsfeiern wurde geschlemmt und musiziert und für alle Vertragsklient*innen gab es Geschenke.

Seit November, in der die Ampelkoalition zerbrochen ist, herrscht in unserem Land Wahlkampf. Das Redaktionsteam appelliert an Sie: Nutzen Sie bitte Ihr demokratisches Wahlrecht und gestalten Sie mit: im Februar für die Bundesrepublik und im März für unsere Stadt!

Das Redaktionsteam freut sich darüber, dass aus der BGS Nord Janine Schröter dazugestoßen ist und die Lücke geschlossen hat, die der Kollege Wienbrandt vor einem Jahr durch seinen Ausstieg verursachte. Willkommen heißen wir auch Maik Köpke, der uns bis in Frühling hinein unterstützen wird.



Bildnachweis/Seite

PH / 17, 18, 19, 36, 37, 39; eA / 6; SA / 34, 35; KS / 1, 13 44; TS / 2, 26; BN / 3; EP / 32; GV / 43; Open Source / 24



Womit wir bei Ihnen sind, liebe Klientin, lieber Klient „und alle dazwischen und außerhalb“. Diese Zeitung lebt von Ihren Beiträgen. Unser Team freut sich über Ihre Zusendungen in Form von Artikeln, Leser*innenbriefen, Gedichten oder Bildern.

Wir hoffen, dass in dieser Winterausgabe von *Einblicke – Ausblicke* für Sie etwas dabei ist, das Ihnen gefällt, Sie ins Nachdenken oder zum Lachen bringt und Sie unterhält. Und falls Sie etwas stört, schreiben Sie uns gerne einen Brief. Wir sind offen für Kritik.

Viel Spaß und gute Unterhaltung mit *Einblicke – Ausblicke* und ein glückliches Jahr 2025 wünscht

Ihr Redaktionsteam





Post von oben Ein Grußwort von Ute Peters

Liebe Klientinnen und Klienten,

hinter uns liegt ein Jahr mit vielfältigen Krisen, zumindest im öffentlichen Raum – lokal wie auch global. Trotzdem haben wir bei Op de Wisch eine Menge Positives geschafft. Unsere Begegnungsstätten sind Orte zum Wohlfühlen, auch weil alle Beteiligten sich darum kümmern. Unsere Gruppenangebote und Ausflüge bringen Menschen zusammen und verschaffen neue Eindrücke und Erfahrungen. Anerkennung von außen bekommen wir über Spenden von Stiftungen und Unternehmen, über das Siegel der Hansestadt Hamburg für familienfreundliche Betriebe oder über die Nominierung als Preisträger der Alexander-Otto-Stiftung für das Sportangebot in Eimsbüttel. Unsere Erkenntnis ist: jede Herausforderung birgt auch die Möglichkeit, zu wachsen. Und dabei sind vor allem Zusammenhalt und Gemeinschaft wichtig.

Jetzt heißen wir das neue Jahr willkommen. 2025, ein neues Jahr voller unbeschriebener Seiten und neuer Chancen

steht vor uns – packen wir es gemeinsam an! 2025 soll unser Jahr des Miteinanders werden! Bei Op de Wisch e.V. setzen wir auf Menschen, die einander stützen, inspirieren und voranbringen. Wir möchten mit Ihnen gemeinsam kleine Erfolge feiern, große Schritte wagen und ein Netz der Unterstützung knüpfen, das niemanden fallen lässt.

Unser Wunsch für Sie: Finden Sie neue Kraftquellen, lächeln Sie öfter über die kleinen Wunder des Alltags und seien Sie mutig, das Jahr nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Miteinander schaffen wir das!

Auf ein frisches, buntes und zuversichtliches Jahr 2025!

Im Namen aller Mitarbeitenden von Op de Wisch e.V.

Ute Peters

Sie schreiben Gedichte?
Dann schicken Sie gerne eines an

redaktion@op-de-wisch.de





Elektronische Patient:innenakte

Liebe Klient:innen,

liebe Besucher:innen unserer Angebote,

wir möchten Sie über die elektronische Patient:innenakte informieren. Ab dem 15.01.2025 können Ihre medizinischen Daten in einer digitalen Akte erfasst werden. Sie haben das Recht der elektronischen Patient:innenakte zu widersprechen, oder den Zugriff auf diese zu beschränken.

Vorteile:

- Verschiedene Behandler:innen können auf die gespeicherten Infos zurückgreifen
- Arzneimittel-Nebenwirkungen und Doppel-Untersuchungen können verhindert werden
- Ärztliche Zweitmeinung ist einfacher einzuholen
- Beim Krankenhausaufenthalt können Informationen über den Krankheitsverlauf vorliegen
- Im Notfall sind wichtige medizinische Infos für Behandler:innen gleich verfügbar

Nachteile:

- Es besteht die Gefahr, dass Daten gehackt werden
- Gefahr der Stigmatisierungen
- Menschen, die nicht ausreichend technisch versiert sind, haben keinen Zugriff auf die elektr. Patient:innenakte

Wenn Sie Fragen zur elektronischen Patient:innenakte haben oder sich nicht sicher sind, wie Sie sich entscheiden, sprechen Sie uns gerne an!

Op de Wisch e. V.

Quellen:

Elektronische Patientenakte (ePA): Digitale Gesundheitsakte für alle kommt | Verbraucherzentrale.de

E-Patientenakte: Was dafür und was dagegen spricht - ZDFheute

Winter 2024/2025





Abschied

Ilse Rehberg hat Op de Wisch verlassen

Ein Abschiedsbrief

Vor allem für alle, die mich kennen, aber auch für alle anderen ...

Auch wenn es mir nicht ganz leichtfällt, ich gehe in den „wohlverdienten“ Ruhestand. Ich habe eh schon 8 Jahre überzogen und jetzt ist Schluss, auch leider!

Vielen Dank, ich konnte mit Op de Wisch eine große, persönlicher Entwicklung machen. Ich wurde in meinen Augen freundlicher, offener und zugewandter. Daran haben die vielen Klient*innen, die ich in den 15 Jahren begleiten durfte, einen großen Anteil.

Ich bedanke mich bei allen, die ich jetzt noch erreiche, dafür. Es war eine schöne Zeit mit euch – und bei einigen kommen mir die Tränen, vor allem auch beim Denken an die Literaturgruppe, schnüffh!

Und nun zu den Kolleg*innen: Ich habe noch nie, in meinem beruflichen Leben, so eine enge, liebevolle Unterstützung erlebt. Auch das war für mich einzigartig und neu und hat gutgetan.

Auch wenn der Kopf mal runterhing und mal wieder einiges nicht so geklappt hat, wie ich es mir vorstellte, war meistens ein*e Kolleg*in da, die/der mir, und sei es auch nur zwischen Tür und Angel, ein Lächeln und Verständnis schenkte.

Nicht zu vergessen Gabi, unsere Teamleitung in Wandsbek, auch sie gehörte zu den Menschen, die meine Kraftreserven auffüllte.

Ich gehe ... aber sowas von dankbar! (hier steht das Emoji mit den vielen Herzen)

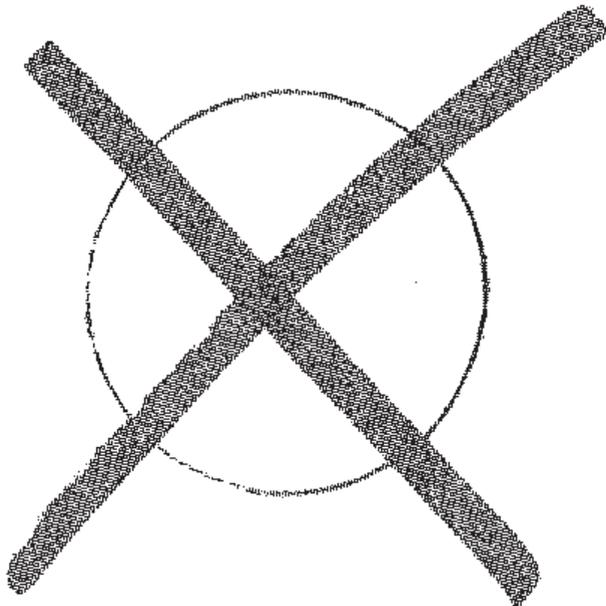
Ilse Rehberg





Wahlen 2025

Bundestag und Hamburger Bürgerschaft



Unser Tipp: Wählen Sie progressiv: Für Umwelt, für Bürger*innenrechte, für soziale Gerechtigkeit, für Minderheitenrechte, für Tierrechte, für Teilhabe und eine gute Platzierung beim Eurovision Song Contest!

Winter 2024/2025





Digital dabei - aber wie?

Digitale Teilhabe

Haben Sie auch schon mal versucht, eine digitale BahnCard hochzuladen – und sind kläglich gescheitert? Oder sich mit einer neuen E-Mail-Adresse irgendwo anzumelden, nur um nach zig Fehlermeldungen aufzugeben? Willkommen im Club!

Unser Leben wird immer digitaler. Von Fahrkarten über Amtswege bis hin zu sozialen Netzwerken – ohne digitale Tools geht heute kaum noch etwas. Wer hier nicht mithalten kann, bleibt auf der Strecke. Und genau das wollen wir verhindern!

Im November haben wir uns als Fachbereich intensiv mit dem Thema „digitale Teilhabe“ beschäftigt. Uns ging es um die Frage: **Wie können wir unsere Klient:innen besser unterstützen, um in dieser digitalen Welt nicht abgehängt zu werden?**

Wir haben uns viel vorgenommen:

1. Digitale Assistenz – individuell und praktisch

Manchmal reicht schon ein kleiner Tipp, manchmal braucht es eine ausführliche Begleitung. An manchen Standorten gibt es bereits gute Ideen, wie in unserer Begegnungsstätte Nord, wo Klient:innen in Sprechstunden voneinander lernen können. Wir möchten solche Ansätze weiter ausbauen.

Ein neues „digitales Kompetenzteam“ wird uns helfen, noch besser auf die individuellen Bedürfnisse unserer Klient:innen einzugehen. Und wir überlegen, wie wir bei der Ausstattung mit Geräten wie Smartphones oder Laptops helfen können – denn ohne Werkzeug wird's schwierig!

2. Teilhabe bedeutet auch Mitreden

Unsere Standortvertreter:innen und Klientensprecher:innen (STV/KSP) bekommen bald Dienst-Smartphones, Software und Guthaben, um sich besser vernetzen zu können. Dazu bieten wir Einzel- und Gruppencoachings an, damit alle sicher im Umgang mit der Technik werden. So können unsere Klientenvertretungen noch stärker ihre wichtige Stimme einbringen.

3. Beratung im digitalen Raum

Die Welt wird digitaler – warum nicht auch unsere Angebote? Wir planen, Beratung per E-Mail, Chat oder Video anzubieten. Dafür starten bald Schulungen, damit unsere Mitarbeitenden diese neuen Formate sicher umsetzen können.

Was uns wichtig ist: **Digitale Teilhabe bedeutet Vielfalt**. Jede:r hat ein eigenes Tempo und unterschiedliche Hürden. Es gibt kein „Schema F“. Deshalb wollen wir individuell unterstützen und gemeinsam lernen – mit





Spaß, Geduld und vielleicht auch dem einen oder anderen technischen Missgeschick.

bung wiederfinden, schauen Sie mal auf den Cartoon hier:

Jan Christian Wendt-Ahlenstorf,

Und falls Sie sich in dieser Beschrei-

Fachbereichsleitung Sozialpsychiatrie



... digitale Teil-habe

Sie haben Erfahrungen gemacht, die Sie mit anderen teilen möchten? Dann schreiben Sie etwas darüber und schicken es an

redaktion@op-de-wisch.de





Nachtrag zum Artikel „Digital dabei – aber wie?“

Erste Erfahrungen mit Chat-GPT

Chat-GPT ist eine kostenlos im Internet verfügbare Künstliche Intelligenz (KI). Beim Verfassen des Artikels hat Chat-GPT mir geholfen. Wie das ging?

Also. Die Idee zu dem Artikel kam natürlich von mir: Ich wollte gerne erzählen, wie wir uns im Fachbereich mit dem Thema der digitalen Teilhabe beschäftigt haben und mit welchen Plänen und Absichten wir ins neue Jahr gehen. Dann habe ich in Grobfassung einen Text ge-

schrieben. Die mir wichtigen Punkte habe ich dabei in eine Reihenfolge gebracht und das meiste mehr oder weniger ausformuliert. Chat-GPT hat ich daraufhin, daraus einen Vorschlag für einen Artikel für unsere Klient:innenzeitung zu machen.

Das tat die KI dann auch. So begann der von der KI gelieferte erste Vorschlag für den Artikel:



Hier ist ein Vorschlag für den Artikel:

Digitale Teilhabe – unser Weg ins nächste Jahr

Im November haben wir uns als Fachbereich einen ganzen Tag Zeit genommen, um ein wichtiges Thema zu bearbeiten: die **digitale Teilhabe**. Doch was bedeutet das eigentlich? Der Begriff knüpft an die Idee des Bundesteilhabegesetzes an, das die „Teilhabe am Leben in der Gesellschaft“ als zentrale Aufgabe formuliert. Und das Leben in unserer Gesellschaft wird zunehmend digital – oft in rasantem Tempo.

Wer nicht ausreichend mit der digitalen Welt Schritt halten kann, läuft Gefahr, abgehängt zu werden. Ob BahnCard, Deutschlandticket, Terminbuchungen oder Anträge bei Behörden, die Digitalisierung prägt immer mehr Bereiche unseres Lebens. Hinzu kommen soziale Netzwerke und die Verlagerung von Medien ins Digitale.

Alle wichtigen Gedanken waren drin und der Text war logisch aufgebaut. Aber er las sich ein wenig trocken und langweilig. Ein wenig so, wie ich selbst

ihn sowieso geschrieben hätte.

Deshalb kam es zu folgendem kleinen Dialog zwischen Chat-GPT und mir:





Ich hoffe, der Entwurf trifft den richtigen Ton. Änderungswünsche oder Ergänzungen nehme ich gerne auf!

Danke, ja. Mach mir bitte noch einen zweiten Vorschlag, in dem du dir mehr Freiheiten nimmst, um einen ansprechenden Text zu erstellen.



Hier ist ein alternativer Entwurf, bei dem ich mir etwas mehr Freiheiten genommen habe, um den Text lebendiger zu gestalten:

Digital dabei – aber wie?

Haben Sie auch schon mal versucht, eine digitale BahnCard hochzuladen – und sind kläglich gescheitert? Oder sich mit einer neuen E-Mail-Adresse irgendwo anzumelden, nur um nach zig

So lieferte die KI also den Text, den Sie oben gelesen haben. Den ich so nicht geschrieben hätte – aber eigentlich ganz pfiffig finde. Sie auch?

Der Cartoon darunter ist – vielleicht haben Sie es ja jetzt auch erraten – ebenfalls von der KI ausgeführt. Das Bild entstand am Ende einer ganzen Dialogreihe mit Chat-GPT. An deren Beginn stand meine Idee, den Wortwitz „Teilhabe“ – „(das) Teil haben“ zu verwenden. Nach ein paar Durchgängen stand dann der Cartoon.

Willkommen also in der digitalen Wunderwelt der Künstlichen Intelligenz. Ich gebe zu, ich bin fasziniert von den Möglichkeiten, die die KI bietet. Zugleich wirft sie aber auch eine Menge Fragen auf, und nicht wenige fragen sich sorgenvoll, wohin die rasante Entwicklung noch führen wird. Ich für meinen Teil habe beschlossen, mir die Faszination und Neugier zu gestatten – und zugleich wachsam und kritisch bleiben zu wollen.

Jan Christian Wendt-Ahlenstorf,





Mein Kopf ist hellblau

Ein Lob der Langeweile von Emma Pick

Es ist Nachmittag, ich sitze drinnen im Warmen, während es draußen schon längst dunkel ist. Ich habe gegessen, die meisten Aufgaben schon erledigt und bin damit zufrieden, ich muss ja nicht alles schaffen.

Also sitze ich hier und starre an die leere Wand vor mir, wo bald ein großes Bild hin soll. Je länger ich starre, desto mehr macht sich ein Gefühl in mir breit. Langeweile.

Die war schon lange nicht mehr richtig da, denke ich. Zumindest nicht in ihrer tatsächlichen Form. Ich gehe verschiedene Möglichkeiten durch, was ich nun mit der Zeit anstellen könnte. Es gibt viel mehr, was ich machen könnte, als ich vor langer Zeit noch angenommen habe.

Da kommt in mir die Frage auf, welche Farbe Langeweile wohl haben könnte. Mein Kopf ist gerade zumindest hellblau. Das ist neu, denke ich mir. Seit Längerem kein schreiendes Rot, kein erdrückendes Dunkelblau oder Schwarz mehr. Auch kein blendendes, grelles Gelb, kein erstickendes Grau und auch kein schmutziges Braun, weil sich alle Farben auf einmal vermischen.

Ein sanftes Hellblau vielleicht? So ein Blau wie ein Himmel an einem schö-

nen sonnigen Tag. Auch das ist neu für mich. Ich weiß, der Himmel hat ein schönes Blau. Ich blicke hoch und kann die Wolken betrachten, sie ziehen vorbei und ich kann verschiedene Formen darin erkennen, wenn ich möchte. Manche Wolken sind beinahe nicht zu erkennen, manche hängen manchmal tief oder sind grau. Es kann einen schönen Sommerregen geben, mal einen Platzregen, strahlende Sonnenaufgänge oder auch Gewitter, Schnee und Stürme. Aber das ist okay.

Denn ich weiß: Am Ende ist der Himmel blau. Selbst wenn man es manchmal nicht sehen kann. Und ich bin dankbar, dass ich das mittlerweile weiß und sogar so fühle. Und egal, welches Wetter ist, ich finde etwas, was ich unternehmen kann. Oder ich schaue, was die Wolken in meinem hellblauen Kopf so bringen. Oder eben auch nicht und langweile mich.

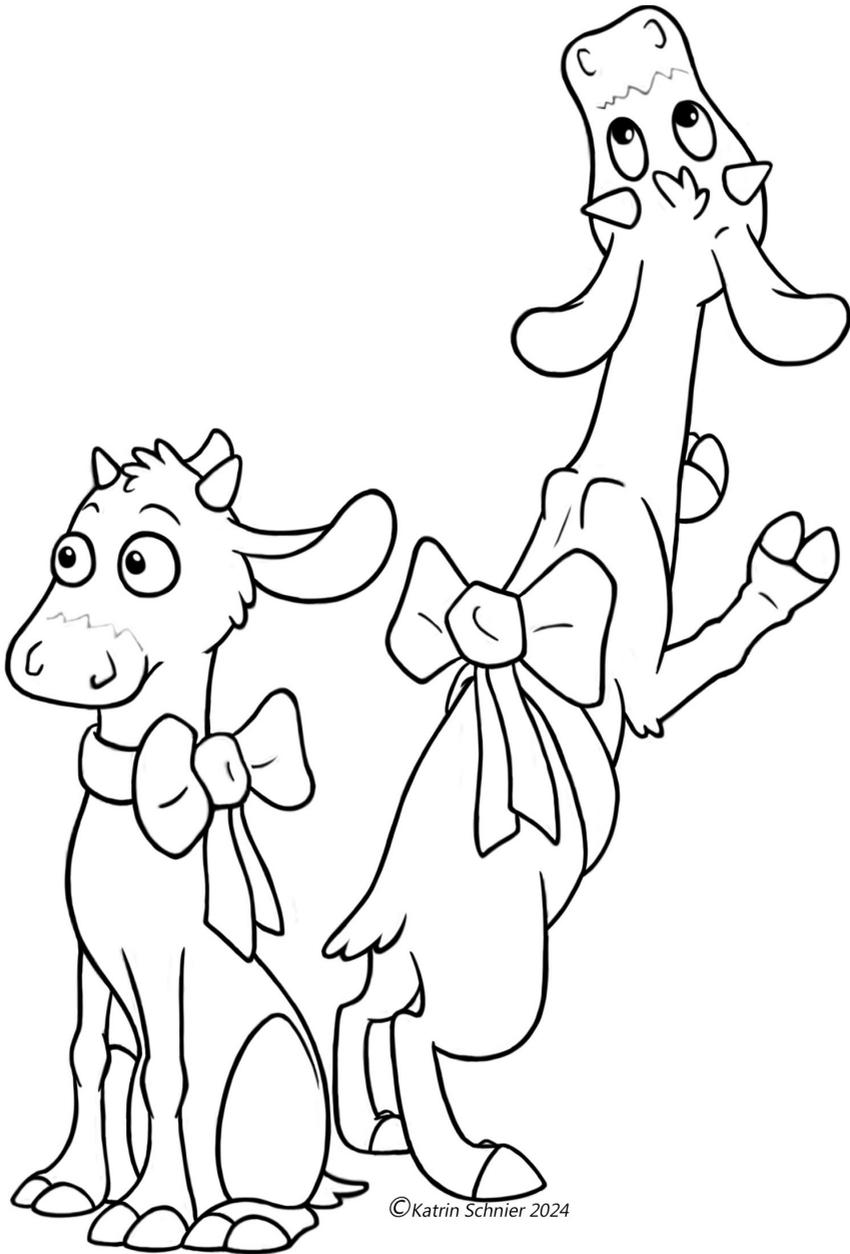
Das ist auch mal schön.

11.12.2024





Zum Ausmalen



Winter 2024/2025





Trialogisches Abendcafé Dreiklang

Highlights 2024

Liebe Besucher des Cafés Dreiklangs, nur durch euch sind wir eine so wunderbare Veranstaltung geworden. Ihr bereichert uns mit euren Geschichten und schenkt uns euer Vertrauen mit euren Sorgen und Nöten. Jedes Gespräch macht uns reicher an Erfahrung. Herzlichen Dank dafür!

Einige von euch konnten nicht immer dabei sein. Darum erzähle ich hier einmal von unseren Highlights.

An erster Stelle erwähne ich unsere Disco im Sommer zu unserem zweijährigen Bestehen. Obwohl in der Oberstraße und in der Marschnerstraße unterschiedliche Stimmungen waren, so wurden wir an beiden Standorten gebeten, das zu wiederholen. Die Rückmeldung war, dass ihr euch ausgelassen und frei gefühlt habt, eure alltäglichen Sorgen einmal wegtanzen könntet. Unser Team - Ute Becker, Kirsten Langhein und Angelika Müller (alphabetische Reihenfolge) - hat es genauso empfunden. Und wir haben natürlich kräftig mitgetanzt. Aufgrund eurer Rückmeldungen planen wir für 2025 eine Sommerdisco.

Eine weitere wunderbare Begebenheit hatten wir in der Oberstraße: Therapie-Rauhaardackel Louise hat uns mit ihrem Herrchen besucht. Obwohl wirklich viele Leute um sie herum waren, hat Louise eine solche Ruhe ausgestrahlt. Zudem hat uns ihr Herrchen tolle Einblicke

in die Arbeit mit Louise gegeben. Der Höhepunkt war dann, dass eine Klientin Louise füttern durfte. Wir hoffen, dass uns Louise trotz ihres hohen Alters noch einmal besucht.

Marcelle Weber und Jakob Kuczewski haben zweimal einen Abend mit Gesang und eigenen Gedichten gestaltet. Da auch einige allen bekannte Lieder dabei waren, wurde schon mal mitgesungen. Eine Klientin war so inspiriert, dass sie aufstand und selbst zwei Lieder zum Besten gab.

Und immer wieder haben wir spannende und anrührende Filme gezeigt. Darunter Filme über das Messie-Syndrom, Ängste und Paniken sowie über Dorothea Buck, die den trialogischen Gedanken - Fachkraft, Betroffene/r als Genesungsbegleitung, Angehörigenbegleitung - mit initiiert hat. Nach diesen Filmen erfolgten lebhaft Diskussionen, in die oft eure eigenen Erfahrungen einfließen.

Auf euren Wunsch haben Ute Becker und ich, Kirsten Langhein, immer mal wieder von unseren Ausbildungen als Angehörigenbegleiterin und Genesungsbegleiterin berichtet, da einige von euch gerade selbst eine derartige Ausbildung machen oder darüber nachdenken, eine solche anzufangen. Natürlich kamen auch unsere eigenen Erfahrungen während der Ausbildung zur Sprache. Es wurde nach unseren eigenen Therapieerfahrungen und





dem Umgang mit psychischen Krisen gefragt. Ganz im Sinne der Genesungsbegleitung berichten wir natürlich auch darüber.

Es gab noch jede Menge tolle Themen, die wir angeboten haben. Alle zu erwähnen, würde leider den Rahmen sprengen. Auch im kommenden Jahr wird unser Angebot an Themen wieder abwechslungsreich und spannend sein. Versprochen ☺

Zu guter Letzt noch eine Bitte an euch: Denkt doch einmal darüber nach, ob ihr nicht selbst etwas von eurer Kreativität teilen wollt. Vielleicht mögt ihr Gedichte, Lieder, Tänze, eigene Bilder oder Selbstgenähtes, um nur einige Beispiele

zu nennen, vortragen und zeigen. Das wäre phantastisch. Und gern könnt ihr uns auch eure Themenwünsche erzählen oder schreiben. Für Lob und Kritik haben wir natürlich auch immer ein offenes Ohr.

Im Internet findet ihr uns unter <https://op-de-wisch.de/projekte/dreiklang> sowie auf Instagram.

Ich hoffe, wir sehen uns jeden 1. Montag im Monat in der Oberstraße und / oder jeden 3. Montag im Monat in der Marschnerstraße.

Bis dahin liebe Grüße im Namen vom Team Dreiklang

Kirsten Langhein

Redaktionsschluss

für die Frühlingsausgabe 2025 ist der
20. März 2025

Schicken Sie Ihre Beiträge an:

redaktion@op-de-wisch.de





Neues Angebot Männergruppe

Liebe Männer,

in der Männergruppe sprechen wir über:

Partnerschaft

Vater sein

Sohn sein

Psychische Gesundheit

Körperliche Gesundheit

Gefühle

... und was euch noch so einfällt!

Wer?

Vertragskunden und Präventionskunden von Op de Wisch,
die sich als männlich verstehen.

Wann und wo?

Freitags 11:00 bis 12:30 Uhr

Marschnerstraße 9 (BGS Nord). Starttermin ist der 17.01.2025

Anmeldung

Simon Kreienbaum & Maik Köpke

Mobil: 0159 044 75 928

E-Mail: kreienbaum@op-de-wisch.de





Begegnungsstätten-Rallye Anders als alle anderen

So sieht es normalerweise aus bei Op de Wisch: da gibt es Räume, in die man sich zurückziehen kann, um ein vertrauliches Gespräch zu führen; sie sind ausgestattet mit bequemen Sitzgelegenheiten, einem Tisch vielleicht, mit einer kleinen Blumenvase; irgendwo stehen PC und Telefon; an der Wand hängt ein Bild, das Behaglichkeit ausstrahlen soll. Dann gibt es den Gruppenraum, gern in Kombination mit einer offenen Küche, mit Bücherregalen, Blumenkübel mit größeren Gewächsen, die Fensterscheiben sind bedruckt mit dem firmeneigenen Logo und bequeme Sofas laden zum Verweilen ein. Wenn man sich so umguckt, fühlt man sich skandinavisch gut eingerichtet.

Ganz anders verhält es sich hier, wo Chic eine untergeordnete Rolle spielt und Innenräume generell keine große Bedeutung haben. Hier findet das Wesentliche unter freiem Himmel statt, hier kommen „Mitarbeiter*innen“ ins Spiel, die sich völlig anders bewegen und sehr viel stärker sind als wir.

Ohne mit dem Betriebsrat in Konflikte zu geraten, leben *und* „arbeiten“ sie in der Einrichtung von Op de Wisch, die ganz weit draußen und am allerumständlichsten zu erreichen und dennoch für viele Klient*innen von zentraler Bedeu-



tung ist, weil sie sich hier buchstäblich getragen fühlen. Hier ist Wetter pur erlebbar. Hier ist die Luft besser als in jeder anderen Begegnungsstätte.





Tischgespräche Vom Essen und Sterben

Meine Mutter hat gestern meine beiden jüngeren Neffen und mich in einem Restaurant zum Essen eingeladen. Der Kellner platzierte uns in dem ansonsten leeren Gasträum an einem Tisch neben einer Gruppe Senioren. Diese Gruppe sprach recht laut und so bekam ich mit, dass der einzige Mann der Gesellschaft Geburtstag hatte, aber ganz unbefangen über einen Sterbefall und seine Erlebnisse mit Bestattern sprach. Bei der komprimierten Lebenserfahrung konnte natürlich jeder etwas über Bestattungsunternehmen, „diese Halsabschneider!“, und elend lange Sterbeprozesse beitragen. Herrjemine, was für Themen! Ein Blick aus den Augenwinkeln beruhigte mich etwas: die Herrschaften waren mit dem Mittagessen fast fertig.

Wir bestellten unser Essen. Mit Entsetzen sah ich, dass es am Nachbartisch doch noch weiterging: der Kellner fragte, ob die Gruppe noch Nachttisch wüschte. Natürlich wüschte sie: ein bis zwei Kugeln Eis, von Vanille bis Stracciatella, waren noch drin. Aber bitte ohne Schlag-sahne, wegen Cholesterin und so.

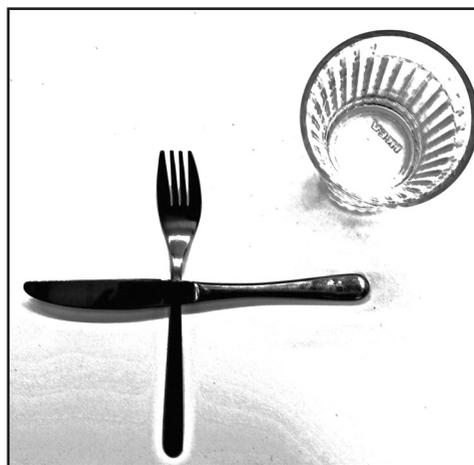
Irgendwann kam auch unser Essen. Wir unterhielten uns, der Nachbartisch unterhielt uns auch. Als eine Dame beim Eis-Löffeln über ihre letzte Darmspiegelung berichtete, grinste mein Neffe mich an. Er hatte meinen amüsierten Gesichtsausdruck bemerkt. Also, meine Familie

hatte das Gespräch natürlich auch mitbekommen. Es war so, als ob man an einem Unfall vorbeifährt und aus Anstand nicht gucken möchte, es aber doch macht. Die Darmspiegelung hatte am Nachbartisch alle Dämme brechen lassen: es fand ein regelrechter Wettbewerb im Aufzählen von Krankheiten statt, es folgten praktische Tipps, abgerundet von einem Ärzte-Ranking. Für mich besonders delikat war der Bericht über einen Krankenhausaufenthalt von einer der Damen, die sich mit einer Sterbenden ein Zimmer teilen musste, einer Sterbenden, die die ganze Zeit laut geschrien hat. „Und das, obwohl ich privatversichert bin!“

Mahlzeit!

Mein Hamburger Pannfisch mit Bratkartoffeln war übrigens ausgezeichnet.

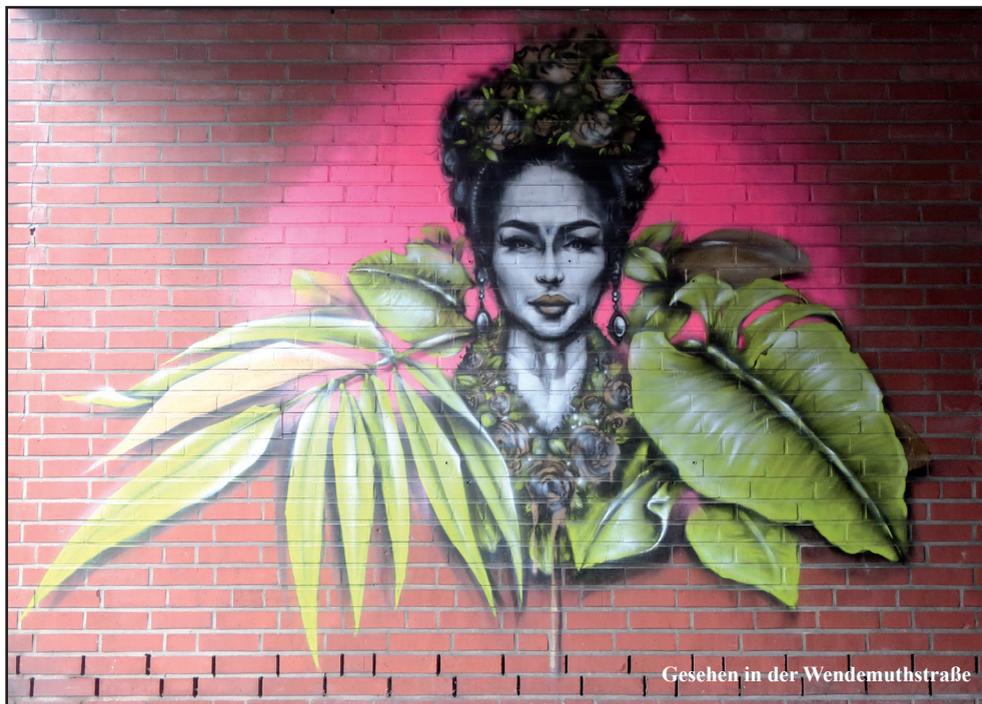
J.E.





Hamburg macht sich schön

Graffito



Sie haben – allein oder mit anderen zusammen
– etwas erlebt, das Sie teilen möchten? Dann
schreiben Sie etwas darüber und schicken es an

redaktion@op-de-wisch.de





ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

| Mo | Di | Mi | Do | Fr |
|---|---|---|--|--|
| <p>9.30-12.30 Schwimmgruppe Kalfs-Bad, Eigenanteil € 2,- Anmeldung über Bezugsbetreuung</p> | <p>12.30-14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p> | <p>12.15-13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Andrea Ruhr, Tel. 0176-14475930 Ronja Ueckermann / 0170-4518273</p> | <p>10.30-13.00 Frühstücksgruppe Farrin Rozal / Nikolas Kiel Eigenanteil € 1,50,-</p> | <p>10.00-12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p> |
| <p>10.00-12.30 Kreative Malgruppe Farrin Rozal</p> | <p>18.00-21.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 01531-32721911</p> | <p>15.00-17.00 Spielegruppe Dirk Hansen / Ruth Blanke</p> | <p>12.45-13.45 Ohrapunktur nach NADA Milanie Prouß Materialkosten € 1,-</p> | <p>10.00-12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rozal / 0176-34820643</p> |
| <p>12.00-14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p> | | | <p>14.00-17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rozal / 0176-34820643</p> | |
| <p>14.00-18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe, Eigenanteil € 1,-</p> | | | <p>Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00-21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeräumt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272</p> | |
| <p>Am 2. Montag im Monat / 18.00-20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kühnemundt / 01590-4475914 Andrea Ruhr / 0176-14475930</p> | | | | |



Öffnungszeiten

Montag 14.00-18.00/20.00 Uhr
Dienstag 12.30-14.30 Uhr
Mittwoch 15.00-17.00 Uhr
Donnerstag 09.30-14.00 Uhr

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung, Helga Reß / 01590-4475900 & Mandana Kroger / 0170-4520526
Psychologische Beratung, Nikolas Kiel / 0176-14475901
Gemeinschaftsbegegnung-Sprechstunde, Julia Volker / 01590-4475909
Angehörigenbegegnung-Sprechstunde, Silke Kühnemundt / 01590-4475914



ANGEBOTE

OP DE WISCH EIMSBÜTTEL

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

| Mo | Di | Mi | Do | Fr |
|--|--|---|--|--|
| <p>9.30-12.30 Schwimmgruppe Kaflo-Bad, Eigenanteil € 2,- Bitte melden Sie sich an.</p> | <p>13.00-15.30 Sportgruppe ETV Bitte melden Sie sich an.</p> | <p>11.00-13.00 Frühstücksgruppe Eigenanteil € 1,50.</p> | <p>13.00-14.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.</p> | <p>10.30-14.30 Vegetarische Kochgruppe Kooperation mit Alcora. Eigenanteil € 1,50. Bitte melden Sie sich an.</p> |
| <p>10.30-13.30 Malgruppe Bitte melden Sie sich an.</p> | <p>14.00-16.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.</p> | <p>13.00-16.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.</p> | <p>13.00-15.00 Sozialberatung Herr Arbeiter: 0175-580 79 66 Frau Schulz: 0176-348 605 21</p> | <p>14.30-16.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.</p> |
| <p>14.00-16.00 Offener Treff</p> | <p>16.00-17.30 Entspannung und Stressbewältigung Bitte melden Sie sich an.</p> | | <p>13.30-14.45 Gesprächsgruppe Bitte melden Sie sich an.</p> | <p>16.00-18.00 Wochenend-Café</p> |
| <p>16.00-18.00 Chor Bitte melden Sie sich an. (Am ersten Montag im Monat kein Chor)</p> | | | <p>14.00-16.00 Kaffee Klön</p> | |
| <p>18.00-22.00 Dreiklang Abendcafé Offenes triologisches Angebot Jedem 1. Montag im Monat.</p> | | | <p>16.30-18.30 Trommeln Bitte melden Sie sich an.</p> | |



Unsere Öffnungszeiten
Montag 10.00 – 18.00 Uhr
Dienstag 10.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch 10.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag 10.00 – 18.30 Uhr
Freitag 10.00 – 18.00 Uhr

Anmeldung Gruppenangebote – 040-600883450
Termine für Angebotsberatung – 0170-45 20 524
Rebecca Guckau

ANGEBOTE

OP DE WISCH MITTE

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | So |
|---|--|---|---|--|--|
| <p>12:00 – 14:00 alle zwei Wochen Hamburg To Go</p> <p>HVV-Ticket vorausgesetzt Anmeldung über Bezugsbetreuung oder Frau Behning 01 59 04 47 59 31 oder Frau Thies 01 57 76 37 56 51 Anmeldung bis Mittwoch davor</p> | | <p>10:00 – 12:00 Frühstücksgruppe</p> <p>Eigenanteil € 1,50 Anmeldung über Bezugsbetreuung oder über 040_600 88 34 35.</p> | <p>13:00 – 15:30 Offener Treff Sozialberatung, ohne Anmeldung möglich</p> <p>Anmeldung möglich über Bezugsbetreuung oder unter 040_600 88 34 35.</p> | <p>13:00 – 15:30 Schwimmgruppe</p> <p>Eigenanteil 2,- € Anmeldung über Bezugsbetreuung oder 040_600 88 34 35.</p> | <p>Letzter Sonntag im Monat / 10:00–13:00 Sonntagsbrunch</p> <p>Eigenanteil 1,50 € Anmeldung über 040_600 88 34 35.</p> |
| <p>13:00 – 14:30 Money Check Wo ist mein Geld?</p> <p>Anmeldung über Bezugsbetreuung</p> | <p>12:00 – 14:00 Papierdilemma</p> <p>Anmeldung über Bezugsbetreuung oder Frau Yeboah 0176-14475953 Anmeldung bis Montag davor</p> | <p>16:00 fürs Erstgespräch, ab 16:15 NADA Ohr-Akupunktur</p> <p>Eigenanteil 1,- € Anmeldung über Herrn Raabe / 01590-4475921</p> | <p>13:30 – 15:30 Sozialberatung auf Twi + Englisch</p> <p>Anmeldung über Frau Yeboah 0176-14475953 oder Frau Antrah 0176-14 47 59 03</p> | | |
| | <p>15:00–18:00 Afrikanische Gruppe</p> <p>Eigenanteil 2,- € Anmeldung über Frau Yeboah / 0176-14475953 oder Frau Antrah / 0176-14475903</p> | | | | |

Nach telefonischer Vereinbarung

- Offene Angebotsberatung zur ASP-Betreuung – Frau Berks / 01590-4475916
- Sozialberatung Arabida – Frau Heindorf / 0176-14475906
- Sozialberatung Pasi/Dah – Frau Nossery / 0176-5734686





ANGEBOTE

OP DE WISCH NORD

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

| Mo | Di | Mi | Do | Fr |
|--|---|--|---|--|
| Begleitung für afrikanische Flüchtlinge <small>Nach Terminvereinbarung.</small> | 12.30–14.30 Angebotsberatung <small>Nach Terminvereinbarung.</small> | 11.00–13.00 Genesungsgruppe (fortlaufend) <small>Mit Anmeldung.</small> | 10.00–12.00 Frühstückergruppe <small>Eigenanteil € 1,50,-.</small> | 11.00–12.30 Männergruppe <small>Mit Anmeldung.</small> |
| 14.00–16.00 Psychosoziale Beratung <small>Nach Terminvereinbarung.</small> | 13.00–15.00 Sozialberatung <small>Nach Terminvereinbarung.</small> | Digital-Sprechstunde <small>Nach Terminvereinbarung.</small> | 10.00–12.00 Sozialberatung <small>Nach Terminvereinbarung.</small> | 13.00–16.00 Tafel-Café <small>Nur für Vertragsklientinnen.</small> |
| 16.00–18.00 Offener Treff <small>Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.</small> | 13.30–15.30 Kreativ-Café | 14.00–16.00 Einzelgespräche <small>Nach Terminvereinbarung.</small> | 13.00–16.00 Offener Treff <small>Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.</small> | 14.00–16.00 Verteilung Hamburger Tafel <small>Nur für Vertragsklientinnen. Erscheinung über Bezugsbetreiung.</small> |
| 18.00–22.00 Dreiklang Abendcafé – Offenes trialogisches Angebot <small>Jeden 3. Montag im Monat.</small> | Ab 26.11.2024 am Standort Mitte 14:30-16:00 Genesungsgruppe (Basis) <small>Mit Anmeldung und Vorgespräch.</small> | 13.00–16.00 Kochangebot <small>Mit Anmeldung. Nur für Vertragsklientinnen / Eigenanteil € 2,50,-. Jeden letzten Donnerstag im Monat.</small> | | |

Bitte berücksichtigen Sie folgende Ausfallzeiten der Begegnungsstätte Nord:

- Do., 3. Oktober 2024 – ganztägig geschlossen
 - Do., 31. Oktober 2024 – ganztägig geschlossen
 - Di., 5. November 2024 – ganztägig geschlossen
 - Do., 5. Dezember 2024 – ganztägig geschlossen
 - Di., 24. Dezember 2024 – ab 13:00 Uhr geschlossen
 - Di., 31. Dezember 2024 – ab 13:00 Uhr geschlossen
- sowie an folgenden Feiertagen ganztägig geschlossen:
 Mi., 25. Dezember 2024
 Do., 26. Dezember 2024
 Mi., 1. Januar 2025

Info zu Ausflügen und Festen finden Sie in unserer Begegnungsstätte! / Nach telefonischer Vereinbarung:

- Termine für die Angebotsberatung _ Frau Bamberg / 040-21908163 / 0170-4520510 / bamberg@op-de-wisch.de
- Anmeldung für die Beratungsangebote _ 040-21908163
- Anmeldung für die Begleitung afrikanischer Flüchtlinge _ 040-215008163
- Anmeldung für die Männergruppe _ Herr Kreenbaum / 01590-4475928 / kreenbaum@op-de-wisch.de
- Anmeldung für die Genesungsgruppe (Basis) inkl. Vorgespräch sowie
- Termine für die Genesungsbegleitung, Einzelgespräche _ Maribel Heuser / 040-21908163 / 0176-14475934 / heuser@op-de-wisch.de

Öffnungszeiten

- Montag 10.00–18.00 Uhr
- Dienstag 09.00–16.00 Uhr
- Mittwoch 10.00–16.00 Uhr
- Donnerstag 09.00–16.30 Uhr
- Freitag 12.00–17.00 Uhr





ANGEBOTE

OP DE WISCH WANDSBEK

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

| Mo | Di | Mi | Do | Fr |
|---|--|---|---|---|
| 12.00–17.00 Offener Treff | 12.00–17.00 Offener Treff | 12.00–17.00 Offener Treff | 12.00–17.00 Offener Treff | 12.00–14.00 Offener Treff |
| 10.00–12.00 Sozialberatung Offene Beratung ohne Anmeldung. | 13.00–15.00 Kreativgruppe | 12.00–15.00 Gemeinsam Kochen Mit Anmeldung: 040-53251036 oder persönlich / Kostenbeitrag € 2,- | 12.00–14.00 Häkeln & Stricken | 10.00–12.00 Frühstück Kostenbeitrag € 1,50,- |
| 13.00–15.00 Mittagshappen Kleiner wechselnder Kostenbeitrag. | 13.00–15.00 Angebotsberatung Mit Anmeldung bei Frau Nebel unter 0170-4520518. | 15.00–17.00 Psychosoziale Beratung Anmeldung unter 040-675871370. | 14.00–15.30 Hunderunde | 13.00–15.00 Geldberatung Mit Anmeldung bei Frau Stafford unter 0170-4520491. |
| 14.00–17.00 Spielergruppe | 15.00–16.00 Standortvertreter*innen-Sprechstunde Jeden 3. Dienstag im Monat. | 15.00–17.00 Darts-Gruppe | 14.00–17.00 Sozialberatung Offene Beratung ohne Anmeldung. | |
| | 15.00–17.00 Tischtennisgruppe Im Hinterhof bei gutem Wetter und in den Räumen der Rüterstraße 71. | | 15.00–17.00 Literaturgruppe (jeden 2. im Monat) | |
| | | | 16.00–17.00 Debatteer-Club (jeden 4. im Monat) | |
| | | | 16.00–18.00 Zeitungsgruppe (jeden 1./3. im Monat) | |
| | | | 17.00–19.00 Genesungsgruppe (fortlaufend) Mit Anmeldung bei Herrn Thiesen unter 0157-48522132. | |



Öffnungszeiten Offener Treff

| | |
|-------------------|-------------|
| Montag | 12 – 17 Uhr |
| Dienstag | 12 – 17 Uhr |
| Mittwoch | 12 – 17 Uhr |
| Donnerstag | 12 – 17 Uhr |
| Freitag | 12 – 14 Uhr |

Nach telefonischer Vereinbarung

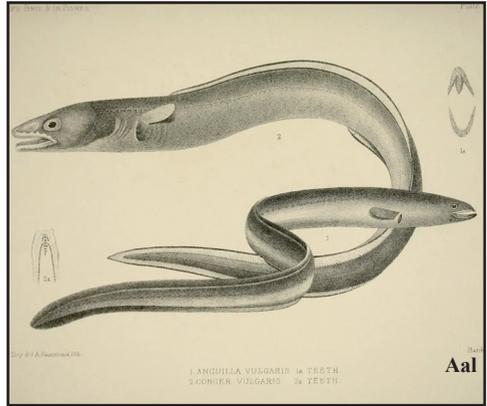
Angebotsberatung – Frau Schierstedt unter Telefon 0176-34837964 oder 8./10 Rüterstr. 040-675871370
 Sonstige Fragen „Offener Treff“ unter Telefon 040-53251036, treffwandsbek@op-de-wisch.de
 Nähere Informationen zu den Gruppen- und Barzungsangeboten finden Sie unter
www.op-de-wisch.de/programm/wandsbek – Nutzen Sie hierfür auch den QR-Code (unten rechts)





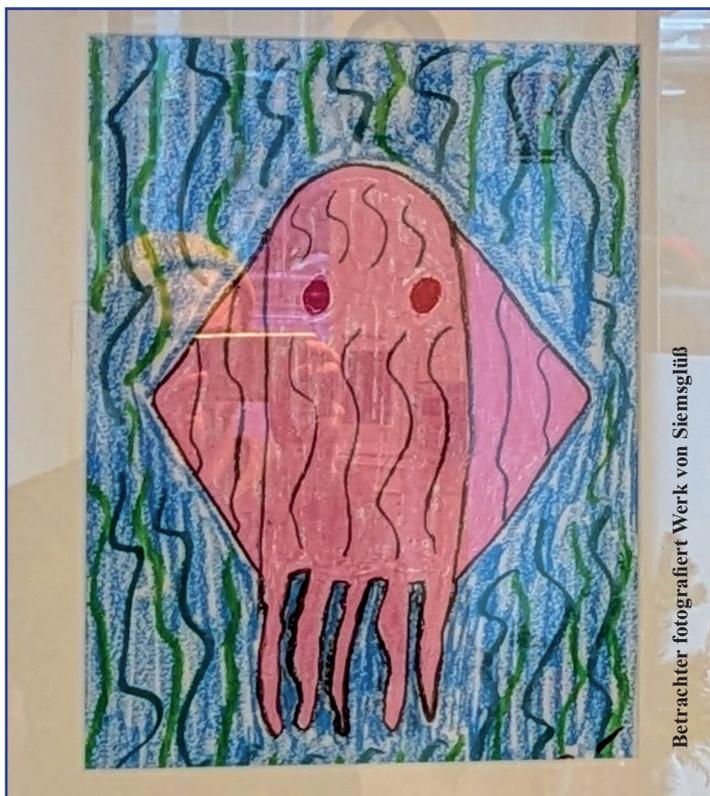
Natur des Jahres 2025

Baum, Wildtier, Insekt, Fisch, Heilpflanze und Vogel



Ausstellung

Ölkreidegemälde von Tom Siemsglüß



Sportlich ins neue Jahr!

Im Treffpunkt Wandsbek sind die Bilder von Tom Siemsglüß zu sehen. Es sind Bilder einer Reihe von Ölkreidegemälden, der Lieblingstechnik des Künstlers. „Lebendig, vergänglich, verschmiert, bunt, plakativ“ beschreibt Tom Siemsglüß seine Werke. Seine Motive findet er in seiner Umwelt: Natur, Pflanzen, Tiere und der Mensch. Fasziniert von der Geschwindigkeit, die in kräftigen Schraffuren Ausdruck findet, ist der Mensch bei der Ausübung von verschiedenen Sportarten portraitiert. Als Golf, Tennis, Hockey oder Fußball Spielende/r. Alles Sportarten, die der Künstler in seinem Leben schon ausprobiert hat. Sport hat ihm „Kraft in schwierigen Lebenssituationen gegeben“, bereits in der Kindheit. Ebenso das Malen, dafür gab es schon immer Anerkennung. Dennoch hat Tom Siemsglüß die Malerei zwischenzeitlich aufgegeben und sich dem Graffiti gewidmet. Mit dem Abschluss seiner Ausbildung fand er durch zwei Malgruppen zu seinem künstlerischen Ausdruck und zu neuen Techniken.



Friedrich erzählt Tischrücken

Ich hatte ja bereits über meine Marotten bezüglich kippende und fallende Dinge hier bei *Einblicke – Ausblicke* berichtet (Frühlingsausgabe 2024). Es gibt aber noch eine andere Marotte, die ich habe: Seit Kleinkindertagen erfreue ich mich immer daran, wenn jemand einen Tisch rückt, dann löst das in mir Freude aus. Als Kind habe ich dann immer laut gelacht. Warum ich Freude daran habe, weiß ich selber nicht. Es kann aber sein, dass es die gleiche Ursache ist, die ich eben bei Dingen, die umkippen, empfinde. Auch Tische stehen beispielsweise auf Teppichen und auch dort habe ich bis heute das gleiche Empfinden wie bei Stühlen, die auf Teppichen stehen oder Personen. Schon

die lauten Scharngeräusche, die entstehen, wenn ein Tisch gerückt wird, lösen in mir Freude aus. Ich brauche hierbei das Ganze noch nicht einmal zu sehen. Überall dort, wo mich die Leute kennen und auch wissen, welche Marotten ich habe, lache ich laut, wenn ein Tisch gerückt wird. Wenn ich das irgendwo sehe, wo mich niemand kennt, genieße ich das Ganze tief in meiner Seele und kichere mich innerlich aus. Oft ist es so, dass ich dann die Freude in meinem Gehirn abspeichere und sobald ich zu Hause bin, wo mich niemand hören kann, lasse ich die ganze Freude heraus und lache mir die Seele aus dem Leib.

Friedrich Nahrgang

Sie möchten einen Beitrag kommentieren?
Dann schreiben Sie einen Leser*innenbrief und
schicken ihn an

redaktion@op-de-wisch.de





Wörter des Jahres

Die Top 10

1. Ampel-Aus
2. Klimaschönfärberei
3. kriegstüchtig
4. Rechtsdrift
5. generative Wende
6. SBGG
7. Life-Work-Balance
8. Messerverbot
9. angstsparen
10. Deckelwahnsinn

Suchtrends bei Google

Hiernach suchte **Deutschland** 2024 am meisten:

1. Fußball-EM
2. Handball-EM
3. Präsidentschaftswahlen in den USA
4. Franz Beckenbauer

Hiernach suchte **Hamburg** 2024 am meisten:

1. Fußball-EM
2. Präsidentschaftswahlen in den USA
3. Handball-EM
5. Olympia





Rätsel

Wortsuche



Finden Sie folgende 10 Worte, die in diesem Rätsel versteckt sind. Viel Spaß!

Akzeptanz **Ausblicke** **Austausch** **Einblicke** **Freude**
Gemeinschaft **Genesung** **Humor**
OpdeWisch **Toleranz**





Literatur

Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins von Milan Kundera

Bestimmte Bücher lassen sich mit Gewinn immer wieder zur Hand nehmen. Kunderas epochaler Roman aus dem Jahr 1984 ist dafür ein gutes Beispiel.

In Prag während des Kalten Krieges lernt der erfolgreiche Chirurg Tomas die Kellnerin Teresa in einer Hotelbar kennen. Es beginnt eine lebenslange Liebesbeziehung. Tomas hat sehr viele sexuelle Affären mit anderen Frauen, was aus seiner Sicht die Liebe zu Teresa nicht in Frage stellt, sie aber leidet darunter.

Während des Prager Frühlings dokumentiert Teresa mit Fotos den Einmarsch der Truppen des Warschauer Paktes, der die Reformpolitik von Dubček brutal beendet. Sie flieht mit Tomas in die Schweiz, wo er sofort wieder eine Stelle als Chirurg findet – und die Malerin Sabrina, mit der er seit Jahren eine Affäre hat. Teresa flieht in die Tschechoslowakei zurück, weil sie es nicht mehr erträgt.

Von Mitgefühl geplagt folgt ihr Tomas, der mit der neuen Parteilinie in Konflikt gerät, weil er einen (durch Kürzungen entstellten) Zeitungsartikel nicht widerrufen will. Er darf hinfort nicht mehr als Chirurg arbeiten und wird Fensterputzer, was

ihm die Türen zu neuerlichen Affären öffnet.

Die politisch vergiftete Atmosphäre veranlasst beide, Prag zu verlassen und in die Provinz zu ziehen. Dort kommt ihre Liebesbeziehung zur Ruhe. Anrührend wird erzählt, wie ihr gemeinsamer Hund Karenin stirbt, bevor Tomas und Teresa selbst bei einem LKW-Unfall zu Tode kommen.

Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins entzieht sich „jeglicher Einordnung“ und „ist ein Liebesroman, der niemanden glücklich werden lässt“, wie der *Perlentaucher* feststellt. In die Liebesgeschichte hinein streut Kundera neben politischen Einlassungen kluge philosophische Gedanken.

Wer dieses Buch noch nicht kennt, sollte es endlich lesen! P.H.

... das menschliche Leben findet nur einmal statt, und deshalb werden wir niemals feststellen können, welche von unseren Entscheidungen gut und welche schlecht waren, weil wir uns in einer gegebenen Situation nur einmal entscheiden können. (S. 213)





Kurz rezensiert

Sinno, Whitehead, Everett

Die Rezension von *Trauriger Tiger* kann Sie berühren!

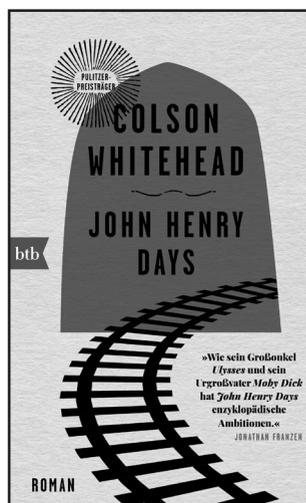
Neige Sinno: Trauriger Tiger Sinno wurde als Kind immer wieder von ihrem Stiefvater sexuell missbraucht. Die Autorin erzählt vielstimmig, nähert sich unpathetisch der Wahrheit. Ein „so kluges wie Mut machendes Buch“. Aus der Begründung der Schüler:innen-Jury für den Prix Goncourt des lycées: »Dieses Buch macht Angst, bevor man es gelesen hat; wenn man es dann liest, verliert man die Angst sofort.«



Ex-Sklave hatte Berühmtheit dadurch erreicht, dass er mit schierer Muskelkraft einer Maschine Paroli geboten hat und dafür mit dem Leben bezahlte. Dieses Fest bildet den Rahmen für einen Zustandsbericht der US-amerikanischen Gesellschaft. Lesenswert!

Percival Everett: James Dieser Roman erzählt die Huckleberry-Finn-Geschichte von Mark Twain neu. Als der Sklave James erfährt, dass er weiterverkauft (und damit von Frau und Kind getrennt) werden

Colson Whitehead: John Henry Days



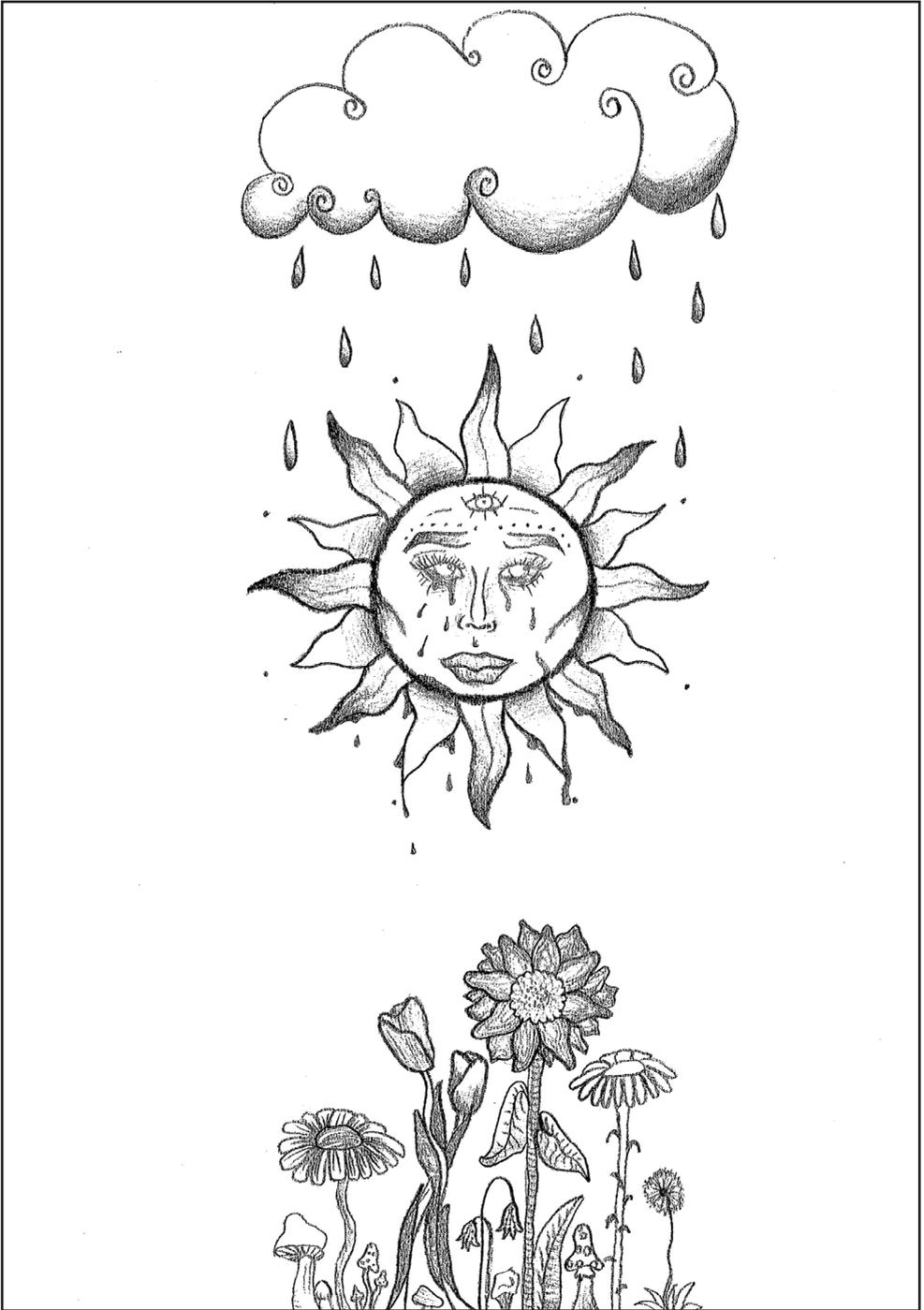
In dem Kaff Talcott im ehemaligen Sklavenstaat South Carolina wird John Henry in den 1990er Jahren durch ein großes Fest und den Druck einer neuen Briefmarke geehrt. Der

soll, flieht er. Huck, der unter seinem brutalen „Vater“ leidet, schließt sich ihm an. Gemeinsam – und immer wieder voneinander getrennt – erleben sie lebensbedrohliche Abenteuer. Und am Ende wird alles gut – aber nicht so kindgerecht, wie man es von Twain kennt. – Unbedingt lesen!



Winter 2024/2025







Apropos

„Die Lebenszufriedenheit nach Region in 2024“ ist in **Hamburg** am größten. Auf einer Skala von 0 - 10 erreichte Hamburg 7,38 Punkte, gefolgt von Schleswig-Holstein und Bayern (jeweils 7,23 Punkte). Die unzufriedensten Deutschen leben in Thüringen (6,9). +++ Das Jugendwort des zurückliegenden Jahres lautet **Aura** [ˈaʊʁa] und bedeutet: persönliche Ausstrahlung oder Eindruck, den eine Person auf andere macht; wird oft scherzhaft verwendet. Auf Platz zwei kam *Schere* [ˈʃe:rə] oder: *die Schere heben* ([in Onlinespielen] ein Schuldeingeständnis oder Bekenntnis ausdrücken), auf Platz drei *Talahon* [taˈʕa:l lahu:n], das, abgeleitet aus dem Arabischen, „komm her“ bedeutet und von und für Menschen mit stereotypen Merkmalen oder Verhaltensweisen verwendet wird. (Quelle: www.langenscheidt.com) +++ „**Die Scham muss das Lager wechseln!**“ Nicht die Missbrauchsoffer mögen künftig unter diesem Gefühl leiden, sondern die Täter. Gisèle Pelicot ist in einem „Jahrhundertprozess“ in Frankreich am 19.12.2024 Recht zugesprochen worden. Näheres unter: www.tagesschau.de/ausland/europa/pelicot-urteil-vergewaltigungsprozess-100.html +++ Trotz Ampel-Aus und Minderheitsregierung haben demokratische Parteien am 19.12.2024 im deutschen Bundestag ein Gesetz zur Stärkung des Bundesverfassungsgerichts auf den Weg gebracht. +++ Bereits am 12. Juli letzten Jahres starb die 1928 in Wiesenfeld bei Würzburg geborene US-amerikanische Sexualtherapeutin **Ruth Westheimer** im Alter von 96 Jahren in New York. Seit 1980 gab die als *Dr. Ruth* bekannte Soziologin zuerst im Radio und dann im Fernsehen Ratschläge für *good sex*. +++ Am 12. Dezember starb der deutsche Regisseur **Wolfgang Becker** mit 70 Jahren. Seine erfolgreichsten Filme: *Das Leben ist eine Baustelle* (1997) und *Good bye, Lenin!* (2003). +++ Das letzte Buch, das die Op-de-Wisch-Mitarbeiterin **Ilse Rehberg** in der Literaturgruppe vorstellte, war der düstere Irland-Roman *Jenseits aller Zeit* von Sebastian Barry.

Sie möchten ein Foto, eine Zeichnung, ein Gemälde,
das Sie selbst gefertigt haben,
in unserer Zeitung veröffentlichen?
Dann schicken Sie uns gerne eine Kopie (möglichst in
hoher Auflösung) davon an

redaktion@op-de-wisch.de





Bilder und Gedanken

Fotos: S.A.



Der Blick gleitet erst hinauf...





am Rande

Text: S.C.



...und dann voraus. Was liegt noch vor mir im Strom des Lebens?

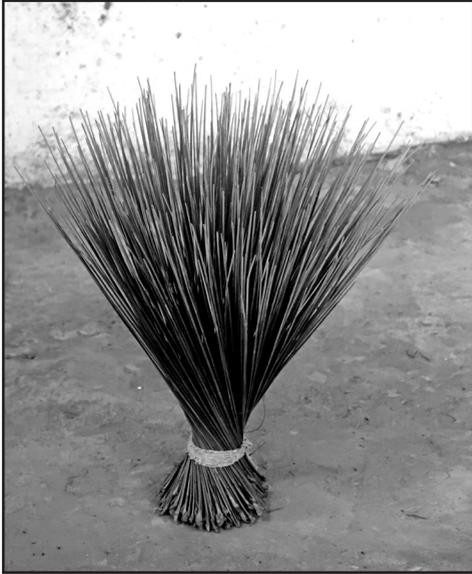
Winter 2024/2025





Mein Ghana-Tagebuch

Feger



hafen *Kotoka* sind dafür berechte Zeugnisse. Andererseits wird das Land von chinesischen Erzeugnissen regelrecht geflutet, was zu Lasten der heimischen Produktion und Identität geht.

Oder ist das als Zeichen dafür zu verstehen, dass die Bevölkerung Ghanas von ihren eigenen Produkten nichts hält und vermeintlichen Fortschritt im Kauf nicht-ghanaischer Dinge sieht? Wenn man die Zunahme chinesischer Fabrikate und die grassierende Inflation, die Ghana in den Schwitzkasten nimmt, betrachtet, kann man schon ins Grübeln kommen. Dass bspw. Haushaltskerzen („altar candles“!) aus China eingeführt werden, erschließt sich mir nicht.

Was mir in Ghana gefällt, das ist der Gebrauch von Alltagsgegenständen, die aus der Region stammen und noch nicht aus Kunststoff fabriziert – sprich: die nicht *made in China* sind. Das Reich der Mitte hat in den letzten Jahrzehnten ohne Zweifel einiges zur Entwicklung Ghanas beigetragen. Die Fernverbindungsstraßen und der neue Internationale Flug-

Wie dem auch sei.

Auf dem Bild sehen Sie einen Reisigbesen, etwa 40 cm lang, handlich und zu 100 % aus nachwachsenden Rohstoffen. Mit ihm werden Innenflächen gesäubert. P.H.

Sie vermissen Berichte aus Ihrer Begegnungsstätte?
Dann schreiben Sie etwas und schicken es an

redaktion@op-de-wisch.de





Ratgeber

Korrektter Umgang mit roten Ampelmännchen

„Die Ampel zeigt Rot und das heißt Halt! / Doch wenn du etwas wartest, dann wird es auch Grün bald. / Und Grün heißt nicht gehen, nein, nein, nein, es heißt nur du darfst. / Ich geh‘ meistens bei Rot, denn das find‘ ich scharf.“

Folge 30/365 Über den korrekten Umgang mit dem roten Ampelmännchen
Halten Sie es auch mit Marius Müller-Westernhagen, der auf seinem 1976 veröffentlichten zweiten Studioalbum *Bittersüß* diesen Text gesungen hat? Der jazzige, als *Kinderlied* getarnte Song setzte ein Stopp-Schild vor die Straßenverkehrs-Ordnung (StVO). Westernhagen war damals 28 Jahre alt, im Stück geht es darum, nicht alles zu glauben, was einem (von den Eltern) so vorgekauft wird. Das mag im Umgang mit tradierten Vorurteilen (*der Russe ist böse, der Ita ist faul, der Deutsche ist fleißig*) auch seine Berechtigung gehabt haben, nicht aber im Hinblick auf die Verkehrssicherheit. Auch das Aufbrechen verkrusteter Normen (*der eine liebt Männer, der andere liebt Frauen*) hatte durchaus Fortschrittspotential, nicht aber die individuelle Lust am Rebellieren gegen die StVO.

Da Rebell*innen mit Recht und Ordnung nur bedingt beizukommen ist, wird an dieser Stelle auch kein Versuch in diese Richtung unternommen. – Im *Kinderlied* von Westernhagen geht der erotisch aufgeladene Appell zum Regelverstoß *Ich geh‘ meistens bei Rot, denn das find‘ ich scharf* (sic!) nach mehreren Wiederholungen in gekonnten Scat-Gesang über: Marius stöhnt, stammelt, schreit über mehrere



Oktaven hinweg, ohne sich von der Tonart zu lösen – gesanglich das Beste von ihm!

Und deshalb sei Ihnen folgende Entscheidungshilfe an die Hand gegeben, falls Sie sich ernsthaft an der nächsten mit Ampeln bestückten Kreuzung Gedanken darüber machen, ob Sie vorm Überqueren der Straße das grüne Ampelmännchen abwarten oder eben nicht: die Farbe Rot steht für Gefahr. Sie gemahnt uns aber auch, nicht zu hasten, sondern für ein paar Augenblicke innezuhalten und – wie wir anhand des Symbolbilds erkennen – in Augenschein zu nehmen, was hinter dem Ampelmännchen erscheint: LEBEN (hier in Form einer belaubten Buche)! Und aus den Autolautsprechern eines vorbeifahrenden Cabriolets hören Sie Westernhagen singen: *Ich liebe dich, weil du noch immer bei mir bist* und nicht von einem auf die StVO pochenden Lastwagenfahrer umgenietet wurdest (Album *Stinker* 1981).





Lied zum Schnalzen Lied von Houffouet

Ich bin ein Mutterschiff für Viren
Willst du dein Glück mit mir riskieren
Dann hab Acht, dann hab Acht
Dann hab Acht, dann hab Acht und Acht
Acht und Achtung Achtung Achtung
Sieben sechs fünf vier drei zwei eins

Ich bin ein Mutterschiff für Viren
Werd' mein Liebesleben verlieren
Über kurz, über lang
Über kurz, über lang, über lang
Über la la la la
La la la la la la
La la la la la la la la
La la la la la la la la la la

Überlang ist jedes Leben
das am Boden nur tut kleben
anstatt wolkengleich zu schweben
das niemandem kann vergeben
und sich über andre will erheben

Überlang ist jedes Leben
das gerade ist und eben
das auf Haupt- und nie auf Neben-
Wegen will zum Glücke streben

Überlang ist jedes Leben
dessen Herz kann nie erbeben
Beim Anblick von Spinnenweben
zwischen Zweigen, zwischen Reben





Nachbarn

Heute: ein Hinterhof in Bratislava



Wir müssen reden!

Beschwerdemanagement bei Op de Wisch

Wo sich Menschen begegnen, wird es immer auch Konflikte geben. Für das Op-de-Wisch-Team soll das Anlass sein, mit Ihnen darüber zu reden. Nur so ist Klärung und Veränderung möglich.

Also informieren Sie uns über Probleme!

Beschweren Sie sich!

Beschwerden können Sie in den Kümmerkästen in jeder Begegnungsstätte einwerfen.

Wenden Sie sich an Ihre Bezugsbetreuung, lassen sich das Infoblatt geben oder setzen sich direkt mit Jan-Christian Wendt-Ahlsendorf in Verbindung: **Tel: 600 88 34 00**





Borderline-Trialog online und überregional

Hiermit laden wir herzlich zu einer offenen Begegnung ein. In regelmäßigen Treffen bietet der Online-Trialog Betroffenen, Angehörigen und Professionellen eine Möglichkeit sich über borderlinerelevante Themen auszutauschen, um Verständnis füreinander und die Erkrankung zu schaffen.

15. Januar 25: **Sitzen wir in einem Boot?** – Was wünschen sich Betroffene von ihrer Familie und ihren Freunden? Was tut gut, was verschärft die Situation?
19. Februar 25: **Eigen- und Fremdstigmatisierung von Borderline** – wie finde ich einen Umgang mit Vorurteilen und Bewertungen?
19. März 25: **Borderline und Arbeit** – Welche Rahmenbedingungen braucht es, um langfristig am Arbeitsleben teilzunehmen? Muss ich immer funktionieren? Und wenn nicht, habe ich trotzdem einen Wert in der Gesellschaft?

Jeden 3. Mittwoch im Monat
18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Kostenlos und ohne Anmeldung

Direkter Zugang zum Zoom-meeting:

Meeting-ID: 850 1455 5405
Kenncode: 050215



Eine Registrierung für Zoom ist nicht erforderlich.





Trialogische Veranstaltungen in Hamburg

Die folgenden trialogischen Veranstaltungen finden in Hamburg statt. Der Eintritt ist jeweils kostenfrei und eine Teilnahme unverbindlich. Aktuelle Themen finden Sie unter der Liste:

- **Trialog Psychoseseminar**

Ort: Konferenzraum 2. Stock, Altbau der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, UKE
Vierzehntägig; Termine und Themen: <https://www.irre-menschlich.de/>

- **Harburger Trialog**

Ort: Asklepios Klinik Harbur, Eißendorfer Pferdeweg 52
Medienzentrum (Haus 1, Sockelgeschoss)
Letzter Mittwoch im Monat 19:00 - 20:30 Uhr

- **Trialog Depression**

Ort: Stadtteilhaus Horner Freiheit, Am Gojenboom 46, Hamm
Erster Donnerstag gerade Monate 15:30 - 17:30 Uhr

- **Trialog Zwangserkrankungen**

Ort: Stadtteilhaus Horner Freiheit, Am Gojenboom 46, Hamm
Erster Montag gerade Monate 14:30 - 16:30 Uhr

- **Bergedorfer Trialog**

Ort: Soziales Zentrum Harders Kamp 1, Bergedorf
Letzter Mittwoch im Monat 18:00 - 20:00 Uhr

- **Trialogische Gespräche Ochsenzoll**

Ort: Asklepiosklinik Nord Ochsenzoll
Erster Dienstag im Monat



Adressen und Telefonnummern

Op de Wisch e.V. – www.op-de-wisch.de

Ute Peters _ Gesamtleitung
Jan Christian Wendt-Ahlenstorf _ Stellvertretende GL
Oberstr. 14 b _ 20144 Hamburg; Telefon 040_600 88 34_00

Bezirk Nord

Anke Bamberger _ Bezirksleitung
Marschnerstr. 9 _ 22081 HH
Telefon 040_21 90 81 63

Bezirk Wandsbek

Gabi Schierstedt _ Bezirksleitung
Rüterstr. 71 _ 22041 Hamburg
Telefon 040_67 58 71 37_0

Bezirk Eimsbüttel

Rebecca Guckau _ Bezirksleitung
Oberstr. 14 b _ 20144 Hamburg
Telefon 040_600 88 34_50

Bezirk Mitte

Rabea Berka _ Bezirksleitung
Eiffestr. 74 _ 20537 Hamburg
Telefon 040_88 30 67 67_0

Regionalbüro Altona

H. Rieß / M. Kröger _ Bezirksleitung
Bahnenfelder Str. 244 _ 22765 HH
Telefon 040_43 21 33 40

Reitanlage

Gudrun Sailer-Maaß _ Leitung
Suurwisch 1a _ 22397 Hamburg
Telefon 0170_452 05 35

Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

KiJu-Team Niendorf

Tibarg 1c _ 22459 Hamburg
Telefon 040_55 44 73 00

KiJu-Team Schanze

Eimsbütteler Str. 93-95 _ 22679 Hamburg
Telefon 040_600 88 34 60

KiJu-Team Hamm

Hammen Landstr. 220 _ 20537 HH
Telefon 040_55 44 73 00

KiJu-Team Barmbek

Imstedt 22 _ 22083 Hamburg
Telefon 040_5001 61 34

Klient*innensprecher*innen

Beate, Jette, Marcelle, Jan, Christoph, Yvonne

Telefon 0176_1447 59 42

E-Mail: ksp@op-de-wisch.de





Die vorletzte Seite



Spiel der Sonne

Winter 2024/2025





ZU GUTER LETZT



**MANCHMAL
BRAUCHT ES ZEIT**

